سگریٹ نوشی اور ویپنگ (Vaping): والدین کے لیے مشورہ

سگریٹ نوشی اور ویپنگ کے حقائق اور ان سے لاحق صحت کے خطرات کو سمجھنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

سگریٹ نوشی اور ویپنگ کیا ہے؟

سگریٹ نوشی سے مراد کسی چیز کے دھوئیں کو اپنے پھیپھڑوں میں داخل کرنا ہے، جیسے ایک سگریٹ۔ ویپنگ سے مراد گرم مائع کے بخارات کو سانس میں داخل کرنا ہے۔

سگریٹ نوشی اور ویپنگ دونوں میں کیمیکلز کو سانس میں داخل کیا جاتا ہے جو آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

ای سگریٹ یا ویپس (vapes) مائع کو گرم کر کے ایک ایروسول یا بخارات کی شکل میں تبدیل کرتے ہیں جسے پھر سانس میں داخل کیا جاتا ہے، اس عمل کو ویپنگ کہا جاتا ہے۔ ای سگریٹ دیکھنے میں ایک ہائیلائٹر، پین یا یو ایس بی (USB) جیسے نظر آ سکتے ہیں۔

ویپنگ لیکوئیڈ میں کیا شامل ہے؟

ای سگریٹس، ویپس یا ویپنگ لیکوئیڈز کے لیے کوالٹی یا حفاظت کے کوئی معیار نہیں ہیں۔

زیادہ تر ای سگریٹس میں نکوٹین ہوتی ہے جو نقصان دہ اور نشہ آور ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ جن پر نکوٹین سے پاک ہونے کا لیبل لگا ہو ان میں بھی نکوٹین ہو سکتی ہے۔

ای سگریٹ کے ایروسول یا بخارات میں کینسر پیدا کرنے والے کیمیکلز اور بھاری دھاتیں ہوتی ہیں۔

ویپنگ آپ کے بچے کے جسم پر کیسے اثرانداز ہوتی ہے

ویپنگ آپ کے بچے کے جسم کو سنگین نقصان پہنچا سکتی ہے:

- اس سے ہونے والے قلیل مدتی مسائل میں قے، متلی، کھانسی، سانس میں دشواری، منہ میں سوزش اور دمہ شامل ہیں
- اس سے ہونے والے طویل مدتی مسائل میں پھیپھڑوں کا نقصان، دل کی بیماری اور مختلف کینسر شامل ہیں۔

ای سگریٹس پر تحقیق ابھی جاری ہے لیکن زیادہ تر ماہرین کا خیال ہے کہ ویپنگ سے پھیپھڑوں اور منہ کے کینسر ہونے کا امکان ہے۔

نکوٹین ایک ایسا زہر ہے جسے اگر نگلا جائے تو اس سے لوگ بیمار ہو سکتے ہیں اور چھوٹے بچوں کی ہلاکت ہو سکتی ہے۔

بچوں اور نوعمروں کا نکوٹین سے واسطہ پڑنے سے ان کے دماغ کی نشوونما کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ نشے پر انحصار کے زیادہ خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ ای سگریٹ استعمال کرنے والے بچے اور نوعمر افراد کا سگریٹ نوشی شروع کرنے کا امکان تین گنا سے زائد ہوتا ہے۔

ای سگریٹ پھٹ بھی سکتے ہیں اور آگ پکڑ سکتے ہیں۔

اپنے بچے کی حفاظت کرنا

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اگر بچوں کے بنیادی رول ماڈل (عام طور پر والدین یا نگران) سگریٹ نوشی یا ویپنگ نہیں کرتے تو بچوں کے لیے سگریٹ نوشی یا ویپ کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

اگر آپ ابھی بھی سگریٹ نوشی یا ویپنگ کرتے ہیں اور انہیں چھوڑنا مشکل محسوس کرتے ہیں تو اپنے تجربات اپنے بچے کے ساتھ شیئر کریں۔ اپنے بچوں سے کہیں کہ اگلی مرتبہ یہ چیزیں چھوڑنے کی کوشش کے دوران وہ آپ کی مدد کریں۔ اگر

آپ کا بچہ یہ دیکھ سکتا ہے کہ سگریٹ نوشی یا ویپنگ چھوڑنا کتنا مشکل ہو سکتا ہے تو شاید وہ ان سے مکمل طور پر پرہیز کرنا چاہے گا۔

اپنے بچوں کی حفاظت کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گھر یا ایسی دوسری جگہوں پر کبھی بھی سگریٹ نوشی یا ویپنگ نہ کی جائے جہاں آس پاس بچے ہو سکتے ہیں۔ گاڑی میں بچوں کی موجودگی میں سگریٹ نوشی یا ویپنگ کرنا غیرقانونی ہے۔ ای سگریٹ کے ایروسول کی موجودگی بچوں اور نوجوانوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

ویپنگ قوانین

اسکولوں میں اور آس پاس سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی ہے

ٹوبیکو ایکٹ 1987 کے تحت اسکول کے احاطے میں یا اسکول کے احاطے تک پیدل رسائی کے 4 میٹر کے اندر اندر سگریٹ نوشی یا ویپنگ پر پابندی عائد ہے۔ سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی کا اطلاق درج ذیل پر ہوتا ہے:

- کوئی بھی شخص جو اسکول کے اوقات کے دوران اور ان اوقات کے علاوہ اسکول کے احاطے میں موجود ہو، بشمول طلباء، اساتذہ اور اسکول آنے والے کوئی بھی افراد
- اسکول کے احاطے میں ہونے والی تمام سرگرمیاں۔

اسکول کی تقریبات کے دوران اور اسکول کے احاطے سے باہر ہونے والے دوروں میں بھی سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی عائد ہے۔

صحت اور خوردہ فروشی (ریٹیل) کے قوانین

کسی بھی شخص کے لیے درج ذیل سرگرمیاں غیرقانونی ہیں:

- 18 سال سے کم عمر شخص کو تمباکو یا ای سگریٹ کی کسی بھی قسم کی مصنوعات بیچنا، تبادلہ کرنا یا ان کے بدلے کسی اور شئے کا لین دین کرنا
- نکوٹین والا ای سگریٹ رکھنا، ماسوائے جب اس کے پاس ڈاکٹری نسخہ ہو
- گاڑی میں کسی 18 سال سے کم عمر شخص کی موجودگی میں سگریٹ نوشی یا ویپنگ کرنا۔

آپ ایسے دکانداروں کی رپورٹ اپنی مقامی کاؤنسل کو کر سکتے ہیں تو بچوں کو ای سگریٹ مصنوعات بیچتے ہیں۔

اپنے بچے یا نوعمر سے سگریٹ نوشی یا ویپنگ کے بارے میں بات کرنا

بطور والد، والدہ یا نگران، آپ کا اپنے بچے کو سگریٹ نوشی اور ویپنگ سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ہے۔ سگریٹ نوشی اور ویپنگ کے بارے میں والدین کے خیالات ان کے بچوں کے طرز عمل کو متاثر کر سکتے ہیں۔ سب سے اہم چیز جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ اپنے بچے یا نوعمر سے سگریٹ نوشی، ویپنگ اور دیگر منشیات کے بارے میں بات کریں۔

اپنے بچے یا نوعمر سے بات کرنے کے لیے ان حکمت عملیوں کا استعمال کریں۔

معلومات سے آغاز کریں

اہم حقائق معلوم کریں، سگریٹ نوشی اور ویپنگ مصنوعات کے بارے میں بنیادی باتیں جانیں، اور سوچیں کہ آپ کیا کہنا چاہتے ہیں۔ کچھ ایسے سوالات پر غور کریں جو آپ سے پوچھے جا سکتے ہیں، اور سوچیں کہ آپ کیسے جواب دینا چاہتے ہیں۔

تحمل سے کام لیں

گفتگو اس وقت شروع کریں جب آپ اکٹھے کوئی سرگرمی کر رہے ہوں، جیسے کہ گاڑی چلانا یا کھانا تیار کرنا۔ بات چیت کو آرام دہ اور پرسکون رکھیں۔ اس مسئلے کو زیرگفتگو لانے کے موقع کے طور پر کسی ایسی چیز کا ذکر کریں جسے آپ نے کسی ٹی وی شو میں یا خبروں میں دیکھا ہو۔

قیاس آرائیوں سے پرہیز کریں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ شاید آپ کے بچے نے سگریٹ نوشی یا ویپنگ کی ہے تو الزامات لگانے سے گریز کریں۔ کچھ ماہرین سگریٹ نوشی یا ویپنگ کے ثبوت کے لیے اپنے بچے کی جگہ کی تلاشی لینے کی تجویز نہیں دیتے، کیونکہ اس سے ان کے اعتماد کو ٹھیس پہنچ سکتی ہے۔

فیصلہ یا لیکچر دینے سے گریز کریں۔

اس کے نقطۂ نظر کو سنیں اور یہ ایک دو طرفہ گفتگو رکھیں۔ اپنی باڈی لینگوئج اور لہجے کو باعزت رکھیں، اس کا بہت اثر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے نے سگریٹ نوشی یا ویپنگ کی ہے تو اس طرح کے سوالات پوچھنے پر غور کریں: 'آپ نے کیا سوچ کر اس کا تجربہ کیا؟' اور 'اس سے آپ کو کیسا محسوس ہوا؟'

مبالغہ آرائی نہ کریں۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ ممکنہ نقصانات کے بارے میں سچائی سے کام لیں اور مبالغہ آمیز بیانات سے گریز کریں۔

بات چیت کو صحت پر مرکوز رکھیں اور اپنے خدشات کی وضاحت کریں۔

اس بارے میں بات کریں کہ آپ اپنے بچے کی صحت کے بارے میں کیسے متفکر ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ آپ کو بتاتا ہے کہ وہ سگریٹ نوشی کر رہا ہے یا ویپ کر رہا ہے تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ صحت کو درپیش خطرات کے حوالے سے فکر مند ہیں اور اس ثبوت کو شیئر کر سکتے ہیں کہ اس سے نوعمروں کی ذہنی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے اور اس سے کینسر کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

کہاں سے مدد حاصل کی جائے

سگریٹ نوشی اور ویپنگ سے متعلق اپنے بچے سے بات کرنے میں آپ کی معاونت کے لیے مدد اور وسائل دستیاب ہیں۔

Quit Victoria

لوگوں کو سگریٹ نوشی اور ویپنگ چھوڑنے کے لیے وسائل، معلومات اور مدد نیز والدین اور بچوں کے لیے حقائق نامے فراہم کرتا ہے۔ www.quit.org.au/articles/teenvaping

The Royal Children's Hospital

ای سگریٹ اور نوعمروں کی فیکٹ شیٹ میں اس حوالے سے معلومات ہیں کہ نوعمروں سے ای سگریٹ کے استعمال سے صحت کو لاحق خطرات کے بارے میں کیسے بات کی جائے اور اس میں ویپنگ کے حوالے سے ماہرین اطفال کی مدد سے تیار کردہ ایک پوڈ کاسٹ قسط بھی ہے۔ www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens

Better Health چینل

سگریٹ نوشی کے صحت پر اثرات، سگریٹ نوشی چھوڑنے کی حکمت عملیاں، سگریٹ نوشی سے متعلق اعدادوشمار اور وکٹوریہ کے قوانین، ای سگریٹس کے خطرات، ای سگریٹ میں استعمال ہونے والے مائع اور نکوٹین کے زہریلے خطرات کے بارے میں معلومات۔ www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco

آپ کا فیملی ڈاکٹر

سگریٹ نوشی، ویپنگ اور آپ کے بچے کے بارے میں مزید معلومات اور مشورے حاصل کرنے کے پہلے اقدام کے طور پر آپ کا فیملی ڈاکٹر ایک اچھی جگہ ہے۔

مشاورتی سروسز

- **Quitline** مشورہ اور خفیہ کاؤنسلنگ فراہم کرتی ہے، بشمول بچوں کے لیے ۔ پیر تا جمعہ صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک۔ 48 78 13 پر فون کریں یا www.quit.org.au پر جائیں
- **DirectLine** پوری سٹیٹ میں الکحل اور دیگر منشیات کی مشاورتی سروس ہے جو رازدارانہ کاؤنسلنگ اور ریفرل خدمات فراہم کرتی ہے اور یہ پوری سٹیٹ میں 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔
  236 888 1800 پر فون کریں یا www.directline.org.au پر جائیں
- **Youth, Drugs and Alcohol Advice** پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے رات 8 بجے تک نوجوانوں کے لیے خصوصی مشاورتی سروس فراہم کرتی ہے۔ 685 485 1800 پر فون کریں

- **Alcohol and Drug Foundation** مشاورتی لائن 84 85 85 1300
- **Headspace** آن لائن، فون پر یا headspace سنٹرز میں روبرو ذہنی صحت کی خدمات کی پیشکش کرتی ہے۔ www.headspace.org.au پر جائیں

مزید معلومات

یہ حقائق نامہ تیار کرنے کے لیے درج ذیل سے معلومات اور تحقیقات کو استعمال کیا گیا ہے:

- QUIT - www.quit.org.au/articles/teenvaping
- Better Health چینل - www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco
- Royal Children's Hospital - www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens
- Alcohol and Drug Foundation - https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/
- کینسر کونسل وکٹوریہ - www.tobaccoinaustralia.org.au
- ٹوبیکو ایکٹ 1987 - www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095

© State of Victoria (Department of Education and Training) 2021. Except where otherwise noted, material in this document is provided under a Creative Commons Attribute 4.0 International
Please check the full copyright notice.